

# 2月 予定 献立 表

日 曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
3月	○むぎごはん ◇せつぶんまめ ●みそしる ◆いわしのうめに ★ほうれんそうのおひたし	●あぶらあげ とろろ みそ ◇せつぶんまめ ★かつおぶし ◆いわしのうめに	牛乳 ●いりこ ワカメ	○こめ むぎ ●さといも ★さとう	★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●だいこん えのき ★もやし はくさい	★しょうゆ	
4火	○むぎごはん ●おでん ◆もちきんちやく ★やさいのツナあえ	●とりにく かつおぶし がんも ちくわ うすらたまご ★ツナ	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも ◆もちきんちやく	●あぶら	●★にんじん ★チンゲンサイ	●だいこん こんにゃく ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ◆しょうゆ みりん	●卵 ひじき
5水	○レーズンパン ◆みかん ●しるビーフン ★おさつレバー	●ぶたにく あさり イカ ★レバー	牛乳	○レーズンパン ●ビーフン ★さつまいも くらざとう	●★あぶら	●にんじん にら	●たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ ◆みかん	●塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ ★しょうゆ みりん	●イカ あさり
6木	○ふゆやさいかレーライス ★こまつなとたまごのサラダ	○ぎゅうにく ★たまご	牛乳 ○こなチーズ スキムミルク	○こめ むぎ じゃがいも	○★あぶら	○★にんじん ○フロコリー ★こまつな	○かぶ にんにく たまねぎ しょうが りんご ★キャベツ	●しょうゆ ワイン カレー 塩 こしょう ソース ★塩 こしょう 酢	○乳 ★卵
10月	○むぎごはん ●すきやきふうに ★するめあえ	●ぎゅうにく やきどうふ ★するめ	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●マロニー	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ	●しらたき はくさい たまねぎ えのき ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ 酢	★イカ
12水	フィッシュバーガー ◇タルタルソース (○まるわりパン ◆ホキのフライ) ●やさいスープ ★ごぼうサラダ	●ベーコン ◆ホキのフライ ★ツナ	●牛乳	○まるわりパン	●◆あぶら ◇タルタルソース	●にんじん チンゲンサイ ★パプリカ	●たまねぎ はくさい しめじ ★きゅうり ごぼう コーン	●塩 こしょう しょうゆ コンソメ ★ドレッシング	◇卵
13木	甲佐中学校リクエスト給食 ○キムチごはん ●にらたまじる ★かいそうサラダ ◆やきプリンタルト	○ぶたにく ●ベーコン たまご ★かいそう	牛乳 ★かいそう	○こめ むぎ ●でんぷん ★さとう ◆やきプリンタルト	●あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ●にら	○はくさいキムチ しょうが ●きくらげ たまねぎ ★きゅうり コーン	●塩 こしょう しょうゆ ガラスープ ○塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ 酢	●卵 ★昆布 ◆卵・乳
14金	○こめこパン ◆りんご ●マカロニのクリームに ★わかめとツナのごまサラダ	●ベーコン とりにく ★ツナ	牛乳 ★ワカメ ●こなチーズ スキムミルク	○こめこパン ●マカロニ ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ほうれん草	●にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ◆りんご ★キャベツ きゅうり	●ルー 塩 こしょう ワイン ★酢 しょうゆ	●乳
17月	○むぎごはん ●みそに ★やさいのおかかあえ	●ぶたにく みそ うすらたまご あつあげ ★かつおぶし	牛乳 ●スキムミルク	○こめ むぎ ●さといも ●★さとう	★あぶら ★ごま	●★にんじん	●こんにゃく だいこん えだまめ ★きゅうり はくさい	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	●卵 乳
18火	○いわしのかばやきどん (むぎごはん いわしのかばやきふう) ●さつまじる ★やさいのいそあえ	●とりにく かつおぶし あつあげ ○いわし	牛乳 ●こんぶ ★のり	○こめ むぎ ●さといも ●★さとう	○●あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ	●だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう ○しょうが ★もやし はくさい ○しょうゆ 酒 みりん	●しょうゆ 酒 塩 ★しょうゆ ○しょうゆ 酒 みりん	★のり
19水	○まるパン ◇いちご ●ふゆやさいのシチュー ★シーフードサラダ	●とりにく ★えび イカ	●牛乳 ●スキムミルク こなチーズ	○まるパン ●じゃがいも ★さとう	●★あぶら	●★にんじん ●フロコリー	●しめじ たまねぎ かぶ にんにく ◇いちご ★きゅうり キャベツ	●塩 こしょう ワイン ルー ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳 ★えび イカ
20木	○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●こおりどうふのたまごとじ ★やさいのゆかりあえ	●とりにく たまご こおりどうふ ●◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●★◆さとう	●あぶら ◆ごま	●にんじん ●ねぎ	●たけのこ しいたけ たまねぎ こんにゃく ★はくさい もやし しそ	●しょうゆ みりん 酒 塩 ★しょうゆ ◆しょうゆ 酢 みりん	●卵 ◆昆布
21金	○あげパン ●ポトフ ★にんじんサラダ	●とりにく ウィンナー ★たまご ツナ ○きなこ	牛乳	○コッパパン くらざとう ●じゃがいも	○●★あぶら	●★にんじん	●だいこん にんにく はくさい えだまめ ★キャベツ きゅうり	○塩 ●塩 こしょう しょうゆ コンソメ ワイン ★塩 こしょう 酢	★卵
25火	○ひじきごはん ●とうにゅういりみそしる ◆プリフライ ★やさいのピーナッツあえ	○とりにく あぶらあげ ●とうにゅう どうふ みそ ◆プリフライ	牛乳 ○ひじき ●いりこ ワカメ	○こめ むぎ ○★さとう	○●◆あぶら ★ピーナッツ	○●★にんじん ●ねぎ	●だいこん えのき ○えだまめ しいたけ ★はくさい きゅうり もやし	○しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	○ひじき ★ピーナッツ
26水	○パインパン ●クリームスパゲティ ★ツナとフロコリーのサラダ	●ベーコン あさり ★ツナ	●牛乳 ●スキムミルク こなチーズ	○パインパン ●スパゲティめん ★さとう	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●ほうれんそう ★フロコリー	●たまねぎ にんにく しめじ ★きゅうり コーン	●ワイン 塩 こしょう ルー ★しょうゆ 塩 こしょう 酢	●あさり 乳
27木	○むぎごはん ◆いわしのカリカリフライ ●マーボーはるさめ ★ナムル	●ぶたにく みそ	牛乳 ●いわしのカリカリフライ	○こめ むぎ ●はるさめ ●★さとう	●◆あぶら ★ごまあぶら	●★にんじん ★にら ●ねぎ	●たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが ★もやし	●しょうゆ 塩 酒 こしょう トウバンジャン ★しょうゆ 酢	
28金	○しょくパン ◆ソフトチーズ ●イカとぶたにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいす イカ	●牛乳 ★ヨーグルト ◆ソフトチーズ	○しょくパン ●じゃがいも さとう	●★あぶら	●★にんじん ●トマト	●たまねぎ えだまめ にんにく ★みかん バナ りんご パイ もも	●塩 こしょう しょうゆ ワイン ケチャップ ソース	●イカ ◆乳 ★乳

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。